

## خلطه لطلاب المدارس لتقوية الذاكرة

تناول كبسولة زيتيه مكونه  
من زيت كبد الحوت وزيت الكليل  
الجيلي وزيت الكتان تؤخذ  
بعد الافطار الصبائي فقط ...

مع تناول قطعتين من العوز  
والكازو واكل الزبيب والزعر  
مع الجبن والبيترزا رشا خفيف  
تناول الفواكه باستمرار والابتعاد  
عن المشروبات الغازية واللحوم الدسمة  
والمواد الحافظة المعلبة وعدم الجلوس  
امام التلفاز والموبايل لفترات طويلة  
لانه يؤثر على الدماغ ...

# علاج الناسور

٢٥ غرام فازالين  
٢٥ غرام ترمس  
٢٥ غرام صمغ عربي  
٢٥ غرام عنزروت  
٢٥ غرام صبر أسود  
٢٥ غرام حلبة

تطحن سوية مع الفازالين وتوضع  
على المكان من الليل للصباح .  
مع التشطيب بالماء الراقي  
والمصابون الرقي والغار





مجربات الروحاني الفلكي الشيخ ابو علي ...



## علاج للتخفيف

### تنزيل الوزن

٢٥ غرام شاي أخضر

٢٥ غرام زنجبيل

٢٥ غرام نعناع

٢٥ غرام كمون

٢٥ غرام سمنكي

١٥ غرام عشرق

١٠ غرام شمر (حب حلوة)

١٠ غرام رمل الأسود (عبادة السيدة)

٥ غرام كركم

١٠ غرام فول الصويا (موجا)

تطحن سوية وتشتغل ملعقتي كوب مع  
كوب ماء مغلي بعد كل وجبة طعام

علاج للتنحيف

تنزيل الوزن

٢٥ غرام شاي أخضر

٢٥ غرام زنجبيل

٢٥ غرام نعناع

٢٥ غرام كمون

٢٥ غرام سني

١٥ غرام عشق

١٠ غرام شمر (حب حلوة)

١٠ غرام رمل الأسو (عبادة السيوف)

٥ غرام كركم

١٠ غرام فول الصويا (موجا)

تطحن سوية وتشتغل ملعقتي كوب مع  
كوب ماء مغلي بعد كل وجبة طعام



معلومة :

الخيار له فوائد كثيرة وخصوصا في رمضان..لأنه يساعد على الشعور بالشبع ،تعديل حموضة المعدة ،علاج الامساك والجفاف ،يقلل العطش في الصيام ،يسهل عملية الهضم لانه غني بالألياف، يحتوي على عدة عناصر مهمة لوظيفة الجلد كالكبريت الذي يحافظ على نضارة الجلد وطراوته وعلى سكريات "clucides" التي تغذي عضلات الوجه فهو مرطب ،ومطهر،وملطف، وملين.



## 🍌 من فوائد الفجل 🍌

1. مدر للبول ، يعالج امراض الحصى والرمل . 🍌
2. يعالج مرض نقص فيتامين ج . 🍌
3. يعالج امراض تكوّن الحصى بالمرارة ومجاري الكبد . 🍌
4. مضاد لفيروسات الرشح والحماية من الرشح ، يعالج احتقان الحنجرة . 🍌 🌺 تحياتي أخوكم عنتر شداد 🌺
5. هناك ابحاث لإثبات مفعول الفجل في الوقاية من السرطانات . 🍌
6. يزيد الفجل في كثافة العظام ويمنع ترقق العظام . 🍌
7. له تأثير مضاد للجراثيم الهضمية ، ويزيد في الإفرازات الهضمية . 🍌
8. الفجل يعتبر فاتح للشهية . 🍌
9. الفجل يمنع جلطات الدم وامراضها . 🍌
10. يمنع السعال وازمات الربو . 🍌
11. يمنع سقوط الاسنان و يمنع تسوس الاسنان .
12. يمنع فقر الدم .. 🍌 🌺 تحياتي أخوكم عنتر شداد 🌺



هل تعلم ؟

الفجل الأبيض يساعد على إذابة الدهون الزائدة والتخلص منها وبالتالي المساعدة في إنقاص الوزن الزائد.



معلومة :

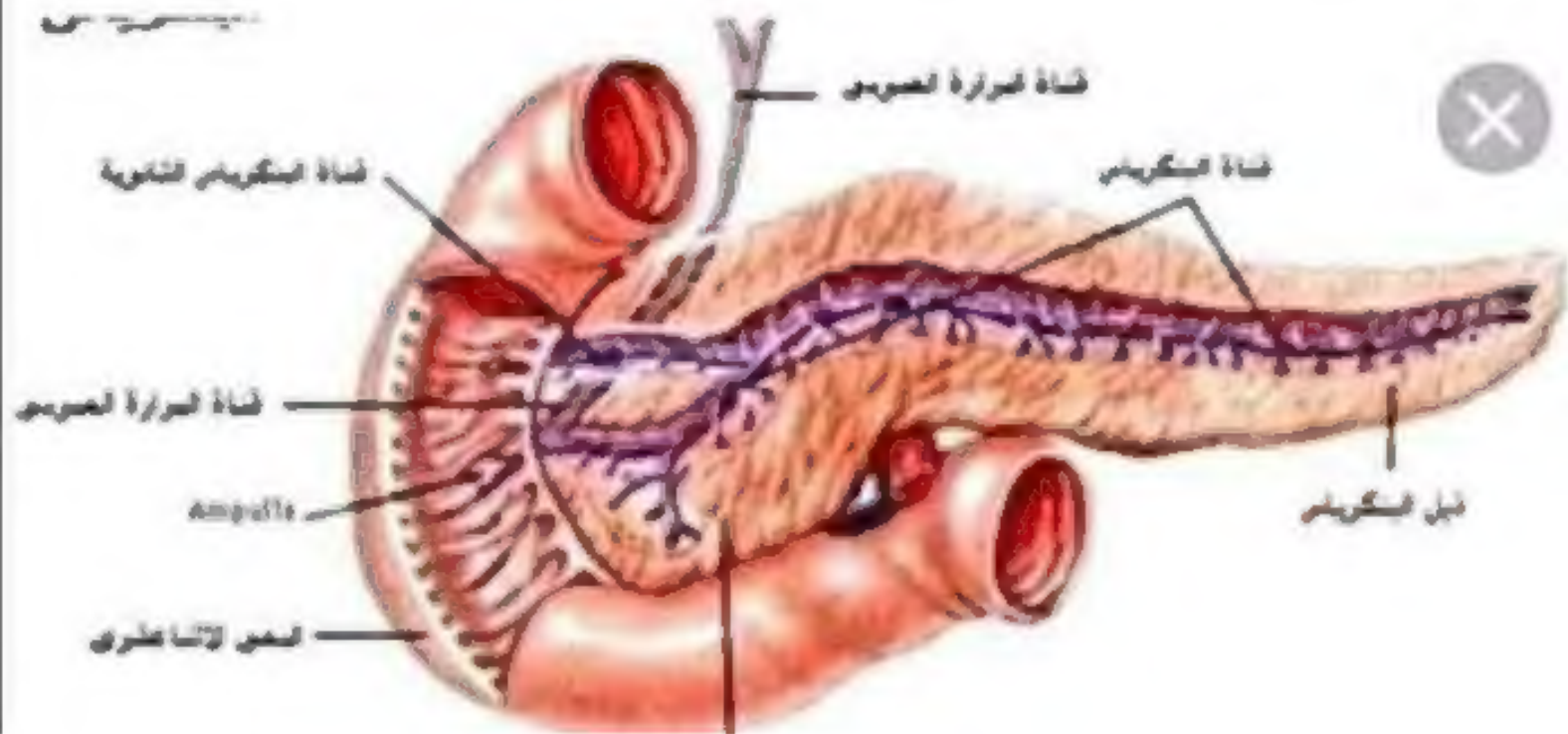
الفاصولياء البيضاء ،تعمل على نقل الأكسجين إلى الخلايا والأنسجة  
مصدر جيد للبروتين مثل اللحوم والألبان ..سميت بهذا الاسم لأنها ذات  
شكل محدب مثل الكلي وهي من أفضل الأطعمة التي تساعد على فقدان  
الوزن لأنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف وبالتالي تعطي شعور  
بالشبع لمدة أطول .وتساعد على صحة الكلي وتحسين وظائفها.



تجنب الافطار باي عصير 🍷 ولو كان طبيعي.ولكن عليك بالتمر.

والسبب ان العصير يفاجئ البنكرياس فيفرز الانسولين بعشوائيه ممايتسبب بتعطل البنكرياس على مدى الايام.اما التمر فمضغه عدة مرات بالفم يعطي اشارته ورساله للبنكرياس بالتهين فيبدأ البنكرياس بفرز الانسولين بشكل طبيعي ومنظم حسب حاجة الجسم.

لتنال الاجر والثواب مرور الرسالة 🍌





# 7 فوائد صحية للطماطم



- (1) مفيدة لصحة القلب.
- (2) مفيدة لصحة العين.
- (3) تساعد علي تقوية العظام.
- (4) مفيدة لصحة شعرك والبشرة.
- (5) مصدر غني بفيتامين C والبيتاكاروتين.
- (6) تساعد علي الوقاية من الأورام السرطانية.
- (7) يحتوى علي نسبة عالية من مضادات الأكسدة.

# العسل والثوم

• ملعقة يومياً على الريق

• يخفض ضغط الدم ونسبة الكوليسترول

• يقى من الإسهال، والإنفلونزا، والسرطان







## معانق ماقيون

التعناع يريح من الغازات ويقوي  
الكبد والبنكرياس ويسكن  
السعال ويهدئ الأعصاب وحالات  
الغضب وهو يساعد على النوم  
ويعتبر من المدررات الجيدة.  
علق به **قم** لتصلك مشوراتنا

# العسل وخل التفاح

- ملعقة صغيرة عسل + ملعقة صغيرة خل التفاح + كوب ماء
- يخفف آلام المفاصل
- يزيل رائحة الفم الكريهة
- يجدد شباب البشرة ويطهرها





# العسل والجوز

• ½ كغ عسل + ½ كغ جوز مطحون +

القليل من عصير الليمون

• تقوية الدم

• يعالج الصداع

• يعالج حرقة المعدة



## وصفة البرتقال والليمون لإزالة دهون البطن



- اغلي المياه
- ضعي في الماء المغلي  
حبة ليمون وحبة برتقال،  
واتركيها على النار قليلاً
- صفّي الوصفة واتركيها  
جانبا حتى تصبح فاترة
- اشربي الماء 3 مرّات  
يومية بعد كلّ وجبة طعام

متنساش تكتب تم عشان يوصاك منشوراتنا



# صحتك في معلومة

## 7 أعراض تشير إلى نقص فيتامين D

- 1- آلام مزمنة في المفاصل مع وهن العضلات.
- 2- تعرض العظام للكسر بسهولة.
- 3- تساقط الشعر و ضعفه.
- 4- الشعور بالنعاس أثناء النهار.
- 5- التعرق الزائد "كثرة افراز العرق".
- 6- انخفاض كفاءة جهاز المناعة.
- 7- الانفعال الزائد و الشعور بالاكتئاب.

## العلاج :

- 1- تناول أطعمة غنية بفيتامين دال مثل :  
السّمك - اللبن - البيض - تناول زيت كبد الحوت.
- 2- التعرض لأشعة الشمس بطريقة مناسبة.  
علق ب .. تم لتصلك منشوراتنا

سبب بيت النشر ١٣



## فوائد التمر واللبن :-

زيادة مناعة الجسم وبناء العظام وتقويتها  
وإدرار حليب الموضع وتطهير الكبد من السموم  
وتليين الأوعية الدموية  
وتنشيط الغدة الدرقية ودعم المخ  
والخلايا العصبية





معلوماتيون

علاج عاتقون الاصلية مليون ونصف منابع

**وصفة لرمال المرارة قبل ان يستفحل امرها**

يتم على قبضة من اوراق الخرشوف (ارضى شوكة)  
لمدة 15 دقيقة في لتر من الماء، ثم يصفى السائل و  
يحلى بعسل النحل، ويؤخذ فنجان قبل الأكل بربع  
ساعة و ثلاث مرات في اليوم

## البامية

- تلعب دورا ممتازا في تسهيل الهضم لمن يعانون من عسر الهضم.

- تساهم في منع الإمساك نظرا لتنشيطها لحركة الأمعاء.





## علاج

يعالج الانفلونزا

يقوي المناعة

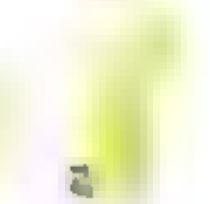
يعدل ضغط الدم

تعالج الصداع

تصفي الدم

مضاد للبكتيريا

يذهب الدهون



## علاج نافع لمرض القولون العصبي

- 100 جرام زعتر
- 100 جرام النافع ( الشمر )
- 100 جرام يانسون ( حبة حلاوة )
- 100 جرام نعناع يابس
- 100 جرام كراوية ( كروية )
- 100 جرام كمون
- 100 جرام الحبة السوداء ( السانوج )

تطحن جيدا بنسب متساوية وتأخذ ملعقة صغيرة من الأعشاب المطحونة وتضعها علي 200 مل ماء مغلي في كوب وتتركها 10 دقائق وتحلي بالعسل أو بسكر النبات ( سكر قنديل ) أو سكر عادي وتشرب بعد الأكل 3 مرات .  
بالنسبة لمن لم يحتملها كمشروب يأخذها كسفوف : يأخذ من الأعشاب المطحونة مقدار ملعقة صغيرة وتأكلها بعد الأكل مع كوب ماء مرة في الصباح ومرة في المساء .

بالشفاء ان شاء الله

## علاج القولون العصبي



کل یوم سوال و جواب  
www.ksars.org



کل یوم سوال و جواب  
www.ksars.org



يحتوى الخبز الابيض على نسبة سكريات وكربوهيدرات ونسبه قليله من  
الألياف وكثرته تؤدي الى زيادة نسبة السكر فى الدم وارتفاع السكر والخبز  
الأبيض مرتبط بشكل وثيق بالاصابه بالسكر ويسبب زياده فى الوزن وتناوله  
بكميه كبيره يسبب الضغط على البنكرياس لكى يقوم بزيادة افراز هرمون  
الأنسولين ومن ثم يصاب الشخص بالسكر والخبز الأبيض يساهم فى تراكم  
الدهون وتكونها فى منطقة البطن بسبب افتقاره للألياف الغذائية وبذلك  
تكون الاصابه بالسكر النوع الثانى لذلك ينصح الاطباء بالابتعاد عنه لكم  
السلامه

منقول





## الزعتر

يعمل على طرد حشرات البعده  
ويعتبر مطهر قوي للجهاز الهضمي  
وتناوله بشكل يومي

يساهم في التخلص من البكتيريا والطفيليات

اذا احسست بالسعال  
والم الصدر و الم في الرأس و ارتفاع درجة  
الحرارة .... ضيق التنفس  
الحل

عصير الليمون + ماء دافئ + ملعقة صغيرة من  
مطحون القرنفل لمدة 5 ايام شفاء تام باذن الله  
لا تقرا وترحل سبح استغفر اذكر الله  
لمشاهدة جميع وصفاتنا





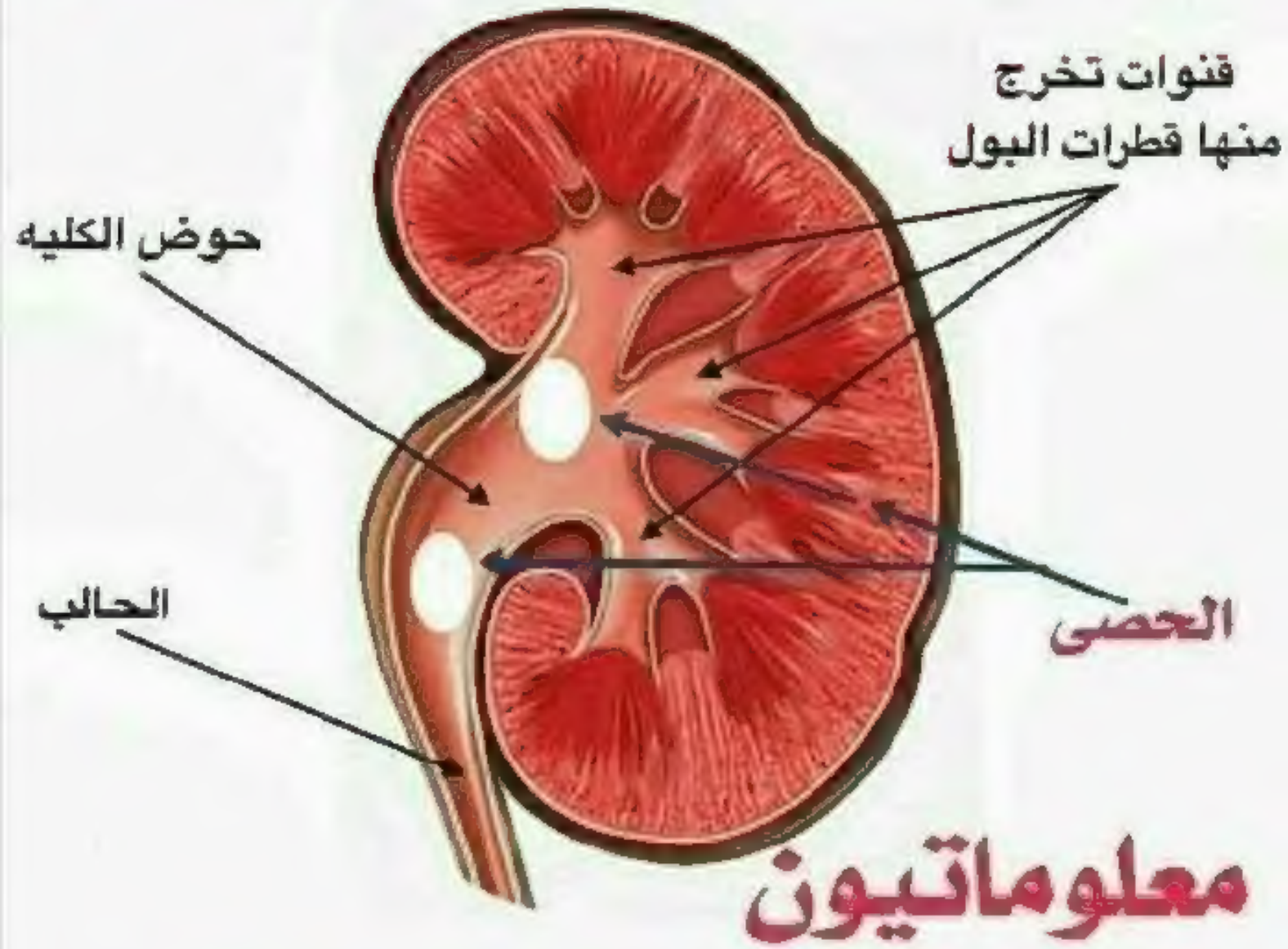
# البصل

مفيد لمرضى السكر لأنه يثبت نسبة السكر في الدم



Fb\4nono

# أضرار ملح الطعام على الكلى



## معلوماتيون

من أهم واجبات الكلى تنقية الفضلات وتصفية الدم من كميات الملح (الزائدة) عن حاجة الجسم لأن زيادتها يشكل سبباً رئيسياً لتكون **حصى الكلى** لذلك يجب أن نقلل من تناول الأكلات الغنية بالملح بالإضافة الى ضرورة تقليل المشروبات الغازية وتجنب العطش

# ٦ مشروبات ساخنة مفيدة

@DIETLILIANE



كركم



ميرمية



زنجيل



بابونج



شاي أخضر



نعتاع





# علاج التهابات الكلى والمثانة بالاعشاب الطبيعية

كما وعدناكم الحلو وصل  
مساء الخير  
دونات



3 بيض

3 ملاعق كريمة

50 غ جوز الهند

30 غ زبدة ذائبة

ملعقة صغيرة بكنج بودر و ملعقة فانيليا

ملعقتين صفار سكر ستيفيا

أولا نخفق البيض لوحده

نخفق الصفار مع السكر ونضيف باقي المكونات في الاخير نضيف بيض

البيض نضع الخليط في قوالب صغيرة وعلى الفرن نزين حسب الرغبة

ممكن بشوكولا دارك او سكر بديل

صافي الكارب 12,5 على 9 قطع 1,3 للمقطعة الواحدة



الف صحة وهنا

